

みんなで肋木遊びを楽しもう



- ジャンケンをして勝った手の数だけ登るという運動遊びです。
- 「グー」なら5段「チョキ」なら7段という約束から始め、グループで登る人が次々に変わっていきます。登り下りを繰り返し行うことができます。



- 登り下りや左右への移動を使ってする鬼遊びです。
- 鬼は一度下に降りてから始めるとか、肋木の隙間からは捕まえないといったルールをつくっていくと動きが素早くなっていきます。



- 登り下りや飛び降りを組み合わせたのリレー遊びです。
- 登る高さを3段階程度つくっておきチーム同士同じ人数にしてリレーをします。全員が上まで登れるようになればルールを変えていくとよいでしょう。

■ 運動遊びのポイント

- ジャンケン遊びやゲーム化をすることで、何度も繰り返したり、競い合いの中でより良い動きに変えていく運動遊びです。
- どの子どもが参加できる簡単なルールで始め、慣れたらルールを変えることで動きをひろげることができます。